

## **SIMPLICITE VOLONTAIRE par Alexis ROBERT**

### 1) Axe général

Bibliographie : Vivre heureux tout simplement

Plaisir de la simplicité

Définition : L'art de ne consommer que la part qui me revient cette terre. Vivre heureux

Débat entre Alexis et les participants,

Alexis : Nous libérer de ce qui nous encombre ( ce qui n'a pas servi depuis plus d'un an ). En moyenne, on consomme 3 fois notre part.

### 2) L'argent

Alexis : vivre heureux avec le moins d'argent possible.

Débat :

- Inventer toutes sortes d'échanges
- Argent chaud ( qui circule ) / argent froid ( bas de laine, banque )
- Monnaie locale : le billet doit circuler sinon il se dévalue
- Plus on utilise d'espèces, moins on est contrôlé
- Freiner le système folie : payer en espèces ( représente 5°/° ) car la carte bleue, le chèque sont de l'électronique ( sont virtuels , représentent 95 °/° )
- ATTENTION : avant d'avoir un interdit bancaire, faire un recours auprès de la banque de France pour un dossier de surendettement
- L'économie ne marche que par nos dépenses, réfléchir à un autre système
- Alexis : Marché du don : plus je donne, plus je reçois
- Possibilité au sel : échange sans grains mais avec un sourire et on ne comptabilise que le nombre d'échanges
- Crowdfunding : financement participatif, faire attention où va l'argent
- Alexis : les pauvres sont responsables de l'existence des riches. Chacun de nos gestes est politique
- N.E.F : nouvelle économie fraternelle : banque participative
- Se centrer pour identifier ce qui est vraiment nécessaire, et donc diminuer cette pression extérieure, utiliser son imagination, sa création
- Être à soi , gérer sa vie, être souverain, pour ensuite être aux autres
- Exercer notre pouvoir, notre pouvoir d'achat ( façon d'acheter ) et être solidaire
- Méditation, se retrouver, prendre la distance entre soi et le monde extérieur
- Revenir à l'essentiel, être en paix avec soi et les autres, se recentrer pour être ensuite plus disponible
- Travailler sur soi sur la perception fine des nos 5 sens, ici et maintenant, être en pleine conscience

### 3) Les déplacements

Alexis ROBERT : Dans le monde actuel, il y a beaucoup d'agitation, de précipitation. Le temps de déplacement est du temps en mois pour échanger, pour soi.

Le transport aérien low cost incite à multiplier les déplacements.

1 déplacement en avion = 4000 km en twingo !

Penser au plaisir du déplacement, ne pas se culpabiliser mais avoir la connaissance de son acte.

Réduire ses besoins.

Le fait d'avoir un contact direct par téléphone , internet avec une personne au bout de la planète, on veut aussi aller au bout de la planète en très peu de temps. On perd la notion de temps et d'espace